



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日は続きます。2月にある節分は、季節を分けるということと、その季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて元気にこの季節を乗り切りましょう。



節分って何の日？



旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。ご家庭で子ども達と恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

恵方巻

恵方巻は、①アナゴ②しいたけ③でんぶ④かんぴょう⑤きゅうり⑥高野豆腐⑦卵など七種類の具は七福神にちなんで入れられています。ただ食べるのではなく、恵方（今年は南南東）を向いて無言で丸かじりして食べると、縁起が良いとされています。また、「福を巻き込む」という意味で包丁を入れずに食べる事により「縁を切らない」という意味もあるそうです。

いわし

イワシの頭を柊（ひいらぎ）の枝にさして玄関に飾るとイワシのにおいが悪い鬼を追い払うと言われています。また、柊の葉のトゲが、鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐとされています。いわし（青魚）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）という栄養素が含まれており免疫調節や、アレルギー疾患・動脈硬化などの予防に良いとされています。

豆まき

豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため必ず煎った豆を使います。地域により殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。大豆には筋肉・内臓を作るために必要な、たんぱく質が多く含まれています。大豆たんぱく質は、肉のたんぱく質とほぼ同量含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。大豆・大豆製品を日々の食事に積極的に取り入れましょう。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。5歳以下の子どもは硬い豆やナッツ類で窒息や誤嚥（ごえん）の可能性があるので、小さく切り分ける・よく噛んで食べるなど工夫をして食べるようにしてください。

